

Условия и методы  
обучения дошкольников  
спортивным видам  
упражнений и элементам  
спортивных игр  
(часть 1)

РЕПОЗИТОРИЙ ИГТМУ

# Основные понятия:

- \* Основные понятия: спортивные упражнения, спортивные игры, ходьба на лыжах, скольжение, двухшажный ход.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

# Программа физического воспитания рекомендует выполнять с детьми следующие виды спортивных упражнений:

- \* катание на санках,
- \* скольжение по ледяным дорожкам,
- \* ходьба на лыжах,
- \* плавание.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

# С трех лет

дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег.

С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад.

Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища.

При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости:

проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево.

Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

# С пяти лет дети

осваивают скольжение по наклонной и горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6-8 м). Они энергично разбегаются по снегу, отталкиваются у начала дорожки, а затем скользят по льду.

\* Педагог объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В момент скольжения дошкольники учатся выполнять разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные приседания, сбивать ногами льдинку.

Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

# Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах

- \* проводится на территории детского сада во время первой прогулки.
- \* Допустимая температура воздуха –10-12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10-12 человек).
- \* Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только со старшими дошкольниками.

# Физкультурное занятие на лыжах носит тренировочный характер и состоит из трех частей:

- \* вводной, основной и заключительной.
- \* Цель вводной части – «разогревание» организма. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж.
- \* В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит проведение спусков и подъемов на склоны.
- \* Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

# В младшем дошкольном возрасте

\* при ходьбе на лыжах дети овладевают динамическим

равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте.

Детям этого возраста еще трудно идти по одной лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на своей игровой площадке.

# Среднем дошкольном возрасте

- \* Дети учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне.

# Старший дошкольный возраст

Старшие дети одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двухшажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки

в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом».

\* Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по лыжне со средней скоростью 600-700 м, а в спокойном темпе до 2-х километров.